# Forerunner® 910XT

## guía de inicio rápido

Octubre de 2011 190-01371-53_0A Impreso en Taiwán

# Introducción

**AVISO**

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

## Acerca de la batería

**AVISO**

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

# Inicio

Cuando utilices la unidad Forerunner por primera vez, realiza las siguientes tareas.

1. Carga la unidad Forerunner (página 2).
2. Enciende la unidad Forerunner (página 3).
3. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional (página 5).
4. Sal a correr (página 5).
5. Guarda los datos de la carrera (página 6).
6. Lee el manual del usuario (página 10).

# Carga de la unidad Forerunner

***NOTIFICACIÓN***

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

1. Enchufa el conector USB del cable del clip cargador en el adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los bornes del clip cargador con los contactos de la parte posterior de la unidad Forerunner.
4. Ajusta firmemente el cargador sobre la parte frontal de la unidad Forerunner.

5 Carga por completo la unidad Forerunner.

La batería completamente cargada durará hasta 20 horas, dependiendo del uso.

## Encendido de la unidad Forerunner

La primera vez que uses la unidad Forerunner, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y que introduzcas información del perfil del usuario.

1 Mantén pulsado ⏻ para encender la unidad Forerunner.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

3 Dirígete a un lugar al aire libre.

4 Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

La hora del día y la fecha se establecen automáticamente.

## Botones

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ⏻ | Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo.<br>Selecciona para ajustar la retroiluminación.<br>Selecciónalo para ver los iconos de estado (página 4).<br>Selecciónalo para buscar una báscula compatible. |
| 2 | ▲▼ | Selecciona estos botones para desplazarte por los menús y la configuración.<br>Mantenlos pulsados para desplazarte rápidamente por la configuración.<br>Selecciónalos para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una sesión de entrenamiento. |

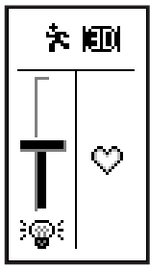
| | | |
|---|---|---|
| ③ | **ENTER** | Selecciónalo para activar la retroiluminación.<br>Selecciona este botón para elegir una opción y confirmar que has leído un mensaje. |
| ④ | **START/ STOP** | Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador. |
| ⑤ | **LAP/ RESET** | Selecciona este botón para marcar una nueva vuelta.<br>Mantenlo pulsado para guardar la actividad y restablecer el temporizador. |
| ⑥ | **MODE** | Selecciona este botón para ver el temporizador y el menú. El mapa y la brújula también aparecen si están activos.<br>Selecciónalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará.<br>Mantenlo seleccionado para cambiar de modo deportivo. |

## Uso de la retroiluminación

1 Selecciona **ENTER** para activar la retroiluminación.

**SUGERENCIA**: puedes tocar dos veces la pantalla del dispositivo para activar la retroiluminación. Esta función sólo está disponible con los modos deportivos “Carrera” y “Otro”.

2 Usa ▲ y ▼ para ajustar el nivel de retroiluminación.



Esta ventana también muestra varios iconos de estado.

## Iconos

Si el icono está fijo significa que la función está activa. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando.

| | |
|---|---|
| | GPS activado. |
| | GPS desactivado. |
| | El temporizador está en marcha. |
| | Se está realizando una actividad de deporte múltiple. |
| | Nivel de carga de la batería. |
| | La batería se está cargando. |
| | El monitor de frecuencia cardiaca está activo. |
| | El podómetro está activo. |
| | El sensor de bicicleta está activo. |
| | El sensor de potencia está activo. |

| | |
|---|---|
| | El equipo de fitness está activo. |
| | El modo deportivo Carrera está activo. |
| | El modo deportivo Bicicleta está activo. |
| | El modo deportivo Natación (en aguas abiertas o piscina) está activo. |
| | Otro modo deportivo está activo. |

## Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

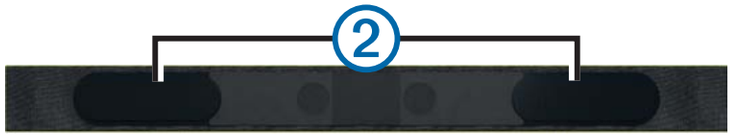
**NOTA**: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte esta tarea.

**NOTA**: la unidad Forerunner no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1 Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

2 Humedece los dos electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.




3 Colócate la correa alrededor del pecho y conéctala.

El logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

4 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

**SUGERENCIA**: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono ♡ se mostrará fijo en la pantalla.

## Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite (página 3) o vincular la unidad Forerunner con un podómetro.

1 Selecciona **START** para iniciar el temporizador ①.

Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. Tu ritmo ② y distancia ③ aparecen en la página del temporizador.

Los campos de datos que se muestran son los predeterminados. Puedes personalizar los campos de datos (página 10).

2 Tras completar la carrera, selecciona **STOP**.

### Cómo guardar los datos de la carrera

1 Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

2 Transfiere actividades guardadas a tu ordenador (página 9).

## Funciones del dispositivo e información


- Historial (página 6)
- Uso en interiores (página 7)
- Modo de bicicleta (página 7)
- Funciones de natación (página 8)
- Entrenamiento para triatlón (página 9)
- Garmin Connect™ (página 9)
- Personalización (página 10)
- Solución de problemas (página 10)
- Cuidado y limpieza (página 11)


## Historial

La unidad Forerunner almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Antes de eliminar ningún dato, aparece un mensaje de aviso en la unidad Forerunner.

**NOTA**: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

| Memoria estimada | Descripción de la actividad |
|---|---|
| 220 horas | Grabación inteligente sin accesorios ANT+™ |
| 160 horas | Grabación inteligente con accesorios ANT+ |
| 48 horas | Grabación por segundo sin accesorios ANT+ |
| 42 horas | Grabación por segundo con accesorios ANT+ |

### Visualización del historial

El historial muestra la fecha, la hora del día, la distancia, el tiempo de actividad, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. Las actividades de natación también muestran los datos de brazada y eficacia. También puede mostrar los datos de frecuencia cardiaca, cadencia y potencia si estás utilizando el monitor de frecuencia cardiaca, el podómetro, el sensor de cadencia o el medidor de potencia (accesorios opcionales).

1. Selecciona **MODE** > **Historial** > **Actividades**.
2. Usa ▲ y ▼ para ver las actividades guardadas.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona **Ver más** para ver valores medios y máximos.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mostrar mapa** para ver la actividad en un mapa.
   - Selecciona **Ver tramos** para ver partes de una actividad de Multisport.
   - Selecciona **Ver vueltas** para ver los detalles de las vueltas.
6. Selecciona ▲ o ▼ para desplazarte por las vueltas.

### Eliminación del historial

1. Selecciona **MODE** > **Historial** > **Actividades** > **Borrar** > **Actividades individuales**.
2. Usa ▲ y ▼ para seleccionar una actividad.
3. Selecciona **Borrar actividad**.

## Entrenamiento en interior

Si la unidad Forerunner no puede localizar satélites aparece un mensaje en el que se te pregunta si estás en interiores. También puedes apagar manualmente el GPS cuando entrenes en interiores.

Mientras la unidad Forerunner intenta localizar satélites, selecciona **ENTER** > **Sí**.

**SUGERENCIA**: para obtener más información sobre entrenamiento en interiores y configuración de GPS, consulta el manual del usuario.

## Ciclismo con la unidad Forerunner

1. Mantén pulsado **MODE**.
2. Selecciona **Bicicleta** > **START**.
3. Tras completar la carrera, selecciona **STOP**.
4. Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

# Natación con la unidad Forerunner

Puedes guardar los datos de natación, incluidos distancia, ritmo, número y tipo de brazada (sólo para natación en piscina).

**NOTA**: la unidad Forerunner no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

1. Mantén pulsado **MODE**.
2. Selecciona **Natación** > **Natación en piscina**.
3. Selecciona el largo de la piscina o introduce un largo personalizado.
4. Si es necesario, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de natación en piscina** > **Campos de datos** para personalizar las páginas de entrenamiento de natación.

   Para ver la lista completa de los campos de datos disponibles, consulta el manual del usuario.
5. Selecciona **START**.
6. Si te detienes para descansar, selecciona **LAP**. A continuación, vuelve a seleccionar **LAP** cuando retomes la natación.

   Esto crea un intervalo de descanso independiente de tu intervalo de natación.
7. Después de completar la sesión de natación, selecciona **STOP**.
8. Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos y restablecer el temporizador.

## Terminología de natación

**NOTA**: para obtener información adicional acerca de la natación en aguas abiertas y los campos de datos de natación, consulta el manual del usuario.

- Un *largo* es un recorrido de un extremo a otro de la piscina.
- Un *intervalo* en natación es como una vuelta en carrera. Puedes dividir tus sesiones de natación en intervalos de natación e intervalos de descanso.
- Se cuenta una *brazada* cada vez que el brazo que lleva el Forerunner completa un ciclo completo.
- Tu puntuación *swolf* es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos más 15 brazadas equivale a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y, como en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.
- Tu *índice de eficacia* en natación es la suma del tiempo más el número de brazadas que se necesitan para nadar 25 metros. De esta forma puedes comparar tu eficacia en natación en otra piscina o en una sesión de entrenamiento en aguas abiertas. Cuanto

menor sea el índice de eficacia en natación, mejor.

### Tipos de brazada

| | |
|---|---|
| **Libre** | Estilo libre |
| **Espalda** | Espalda |
| **Braza** | Braza |
| **Mariposa** | Mariposa |
| **Mixto** | Más de un tipo de brazada en un intervalo |

## Entrenamiento de triatlón

Si vas a participar en un triatlón, puedes usar **Multisport automático** para alternar rápidamente entre modos deportivos.

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Multisport automático**.
2. Si es necesario, selecciona **Incluir transición** para guardar el tiempo de transición separado del de los modos deportivos.
3. Selecciona **Iniciar Multisport** > **START**.

El tiempo ① y la distancia ② totales del evento aparecen en la primera página del bucle de página de entrenamiento. Puedes usar ▲ y ▼ para ver páginas de entrenamiento adicionales para cada segmento deportivo.

4. Selecciona **LAP** cuando acabes un segmento o una transición.

## Uso de Garmin Connect

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

1. Visita www.garminconnect.com.
2. Selecciona **Inicio**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Envío del historial al ordenador

Antes de enviar actividades de forma inalámbrica a tu dispositivo, debes vincular el Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick™.

1. Conecta el USB ANT Stick ① en un puerto USB del ordenador.

2. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador.

Cuando ANT Agent™ encuentre tu dispositivo, mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si deseas vincularla.

3 Selecciona **Sí**.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

# Personalización del dispositivo

Puedes personalizar la configuración de todos los deportes. Cara parámetro de configuración se describe en el manual del usuario (página 10).

1 Si es necesario, mantén pulsado **MODE** para cambiar de deporte.

2 Selecciona **MODE** > **Configuración**.

3 Selecciona un parámetro de configuración según el deporte activo.

Por ejemplo, si el modo de la unidad Forerunner es Bicicleta, selecciona **Configuración de bicicleta**.

4 Personaliza la configuración.

De este modo, se guarda la configuración para el deporte activo.

## Acerca de los campos de datos

Puedes personalizar los campos de datos en hasta cuatro páginas de entrenamiento para cada deporte. Para ver la lista completa de los campos de datos disponibles, consulta el manual del usuario (página 10). De este modo, se guardan los campos de datos personalizados para el deporte activo.

# Solución de problemas

## Obtención del manual del usuario

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario de Internet.

1 Visita www.garmin.com/intosports.

2 Selecciona el producto.

3 Haz clic en **Manuales**.

## Restablecimiento del dispositivo

Si los botones o la pantalla dejan de responder, puede que necesites restablecer el dispositivo.

1 Mantén pulsado el botón ⏻ hasta que la pantalla quede en blanco.

2 Mantén pulsado el botón ⏻ hasta que la pantalla se encienda.

## Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Antes de actualizar el software del dispositivo, debes vincular el USB ANT Stick con tu ordenador (página 9).

1 Conecta el USB ANT Stick a tu ordenador.

2 Visita www.garminconnect.com.

Garmin Connect te avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar el software.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

4 Mantén tu dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador durante el proceso de actualización.

## Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio:

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

## Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

# Cuidados del dispositivo

***NOTIFICACIÓN***

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante períodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

## Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

***NOTIFICACIÓN***

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa a mano con agua fría y detergente suave cada cinco usos.
- No metas la correa en la lavadora ni en la secadora.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

# www.garmin.com/support

| | | | |
|---|---|---|---|
| 913-397-8200<br>1-800-800-1020 | 0808 238 0000<br>+44 870 850 1242 | 1-866-429-9296 | 43 (0) 3133 3181 0 |
| 00 32 2 672 52 54 | 00 45 4810 5050 | 00 358 9 6937 9758 | 00 331 55 69 33 99 |
| 0180 5 / 42 76 46 - 880 | 00 39 02 3669 9699 | 0800-0233937 | 815 69 555 |
| 00800 4412 454<br>+44 2380 662 915 | 00 35 1214 447 460 | 00 34 902 007 097 | 00 46 7744 52020 |


**Garmin International, Inc**
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

**Garmin (Europe) Ltd.**
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Reino Unido

**Garmin Corporation**
No. 68, Zangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)



Garmin®, el logotipo de Garmin y Forerunner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.


ANT+

CE

МП02


© 2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias